

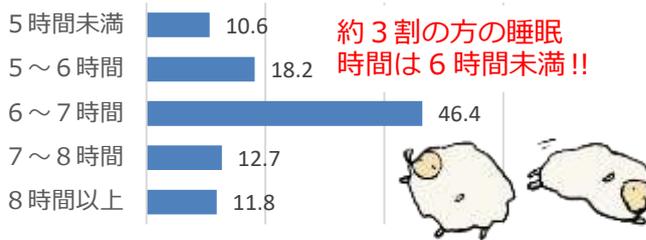


第3期健康むらた21計画に係る実態調査結果

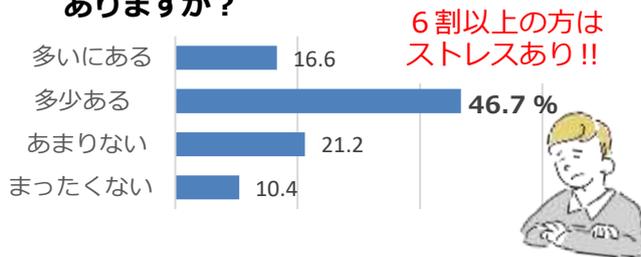
18～74歳の男女、約1500人にアンケート送付。
男性283人、女性348人から回答がありました。

アンケートの結果～こころの健康～

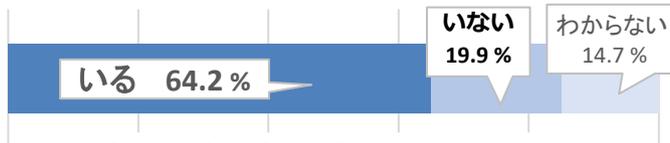
問 睡眠時間は平均して何時間くらいですか？



問 1か月以内にストレスを感じたことはありますか？



問 悩みなどを相談できる相手がいますか？



2割の方は相談相手がおらず、
ストレスをひとりで抱えている可能性が!!

【問】保健センター 83-2312

～もう一步、健康に近づく秘訣～

▶ 適切な睡眠とは

目覚めたときに「**しっかり休めた感覚**」があることが重要です。

必要な睡眠時間

【働き世代は6～9時間】

6時間未満の睡眠は、うつ病、糖尿病、認知症になる可能性が高くなることが分かっています。

【リタイヤ世代は「長寝」に注意】

8時間以上の睡眠を必要とする人は多くはありません。「よく眠れた」と感じられることが重要です。

日中は活動的に過ごして、昼夜のメリハリをつけましょう。

▶ 悩みは相談することで軽く

先の見えない不安や生きづらさなどの悩みをひとりで抱えずに相談してください。こころが軽くなるはずです。

○ 村田町保健センター

☎ 83-2312

○ 主な相談的窓口 >>>>

(厚生労働省作成)



≫ 次回は「飲酒」について掲載します